



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Bennewitz, Sascha

□□: Azmannsdorf

□□: 1270

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 47:38

□□: 12.60 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□: 242 (of 686)

□□□□□/□: 220 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 64(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:40	4:19	27	2:15	98	2:38	2.00	8:40	4:19	129	2:15	122	2:38
Runde	2.00	9:26	4:43	71	2:54	234	3:29	4.00	18:06	4:31	40	5:09	141	6:07
Runde	2.00	9:50	4:55	82	3:10	288	3:55	6.00	27:56	4:39	128	8:19	498	10:02
Runde	2.00	9:58	4:59	81	3:30	284	4:03	8.00	37:54	4:44	128	11:49	437	14:05
Leichtathletikhaf	2.00	9:44	4:51	80	3:31	282	3:54	10.00	47:38	4:45	64	15:20	220	17:59